

033 – WIE SEHR KANNST DU DEINE ERFOLGE GARANTIEREN?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Podcastfolge. Mein Name ist Annika Bühnemann. Ich bin die Gründerin von frei&wunderbar. Und hier sprechen wir über ein erfülltes Leben als Königstochter, wie du also dein Leben erfüllter gestalten kannst.

Bei mir hat das Jahr wie bei euch auch gestartet. Gute zwei Wochen ist es alt und ich habe mir so die Fragen gestellt: Was habe ich von den Vorsätzen, den neuen Zielen, die ich mir so vorgenommen habe, eigentlich schon umgesetzt bzw. wo habe ich zumindest angefangen, die umzusetzen?

Und da gibt es auch Sachen, die ich mir vorgenommen habe, wo ich noch nicht einen Finger krumm gemacht habe. Und daraufhin habe ich gedacht: Ach, lass uns doch in dieser Podcastfolge mal darüber sprechen, wie man seinen Erfolg garantieren kann, also wie man garantiert etwas erreicht, das man sich vorgenommen hat.

Das klingt natürlich erstmal nach einem großen Versprechen. Deshalb lass mich mal die Theorie dahinter erklären: Wir haben ja schon neulich darüber gesprochen, wie man sich Ziele setzen kann. Das heißt, ich persönlich bin ein Fan von großen Zielen, also sich quasi unerreichbare Ziele erst mal zu setzen, die so abwegig sind, dass man irgendwo denkt: "Okay, das werde ich sowieso nicht erreichen."

Es ist nicht so schlimm, wenn ich da scheitere, weil es mir so unmöglich war. Das nimmt manchmal ein bisschen den Druck raus. Wenn man es sowieso für unmöglich hält, dann hilft es manchmal vom Mindset her, wenn das Ziel eben doch nicht erreicht wurde. Das geht in die Richtung "Shoot for the moon" (Ziele auf den Mond). Und dann trifft man die Sterne.

Also ich mag es gerne, mir sehr große Ziele zu setzen, aber breche die dann schon in kleinere Ziele herunter, die in sich im Einzelnen dann auch erreichbar sind. Wenn ich also ein großes 10-Jahres-Ziel hätte, dann breche ich das runter und überlege mir: "Okay, was wäre, wenn ich jetzt ganz verrückt wäre und dieses Ziel doch vielleicht erreichen könnte? Was würde es denn für diese Woche bedeuten oder für diesen Monat bedeuten? Oder für dieses Quartal bedeuten?"

Was müsste ich denn theoretisch erreichen, um in zehn Jahren da zu sein? Und das sind dann häufig doch relativ kleine, machbare Schritte, wo man auf einmal denkt: "Naja, okay, also das kann ich eigentlich machen." Ich bin ja auch Autorin und habe mich lange mit dem Thema "vom Schreiben leben" beschäftigt. Manche von euch sind ja auch auf diesem Kanal "vom Schreiben leben" mit unterwegs und schreiben Bücher.

Und wenn man vom Schreiben leben möchte, dann ist es sehr realistisch, sich dafür zehn Jahre einzuplanen. Das ist tatsächlich eines dieser großen Ziele, die durchaus mal zehn Jahre in ihrer Erreichbarkeit brauchen. Und wenn man das dann mal herunterbricht auf: Was müsste ich heute tun, um das zu erreichen? Dann landet man in der Regel bei "Schreibe fünf Seiten", was manchmal schon schwierig genug ist.

Aber im Vergleich zu "Ich lebe vom Schreiben bzw. vom Verkauf meiner Bücher" usw. ist "fünf Seiten schreiben" relativ machbar. Es wirkt also meistens nicht ganz so einschüchternd, wenn man das auf kleine Zwischenschritte herunterbricht.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
033 – *Wie sehr kannst du deine Erfolge garantieren?*

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Nun ist aber die Frage: Wie kann ich garantieren für mich selbst garantieren, dass ich dieses Ziel erreiche? Und das ist im Grunde eine Journaling-Aufgabe. Wenn du dir ein Ziel gesetzt hast, an dem du dieses Jahr arbeiten möchtest und du hast es nach den Schritten, die wir letztes Mal besprochen haben, auch aufgebaut – es ist konkret und du weißt, wann du es erreicht hast, es ist messbar usw. – frage dich dann auf einer Skala von 1 bis 10: “Wie sehr kann ich garantieren, dieses Ziel zu erreichen?”

Und das finde ich eine super spannende Frage, weil da nämlich alle möglichen Zweifel usw. wieder hochkommen. Manchmal fällt es uns ja etwas schwer herauszufinden, was unsere blockierenden Gedanken sind. Die meisten Gedanken laufen bei uns ja unterbewusst ab. Wir sind uns gar nicht dessen bewusst, sondern wir machen einfach unseren Alltag. Wir tun in der Regel die Dinge, die wir auch gestern getan haben.

Angeblich denken wir zu 90 % die gleichen Gedanken, die wir auch gestern schon gedacht haben. Also wir interpretieren die Umwelt um uns herum in der Regel auf die gleiche Art und Weise, wie wir es auch schon gestern getan haben. Wenn man etwas verändern möchte, muss man eben diese Denkweise verändern, um seine Umwelt auch wieder neu wahrzunehmen.

Wir sind ja hier häufig mit Money-Mindset unterwegs. Das heißt, beim Geld zum Beispiel wäre es so: Wenn ich gestern auf mein Konto geguckt habe, habe ich da bestimmte Gedanken dazu gehabt. Und wenn ich etwas verändern möchte an meiner finanziellen Umwelt, dann wäre es notwendig, dass ich heute, wenn ich mein Konto angucke, anders denke als gestern.

Denn, wenn ich wieder so denke wie gestern, wird das gleiche Ergebnis wie gestern auch heute passieren und morgen und übermorgen. Wenn ich immer in der gleichen Art und Weise über mein Leben denke, über meine Finanzen denke, über meinen Partner denke, über mich denke, dann ändert sich nichts, weil sich die Umwelt immer als Spiegel der eigenen Gedanken verhält, auch wenn das manchmal schwierig zu akzeptieren ist.

Und ich würde es auch nicht ganz so krass absolut sagen. Also, ich würde nicht sagen, dass es immer in 100 % aller Fälle so ist. Als Menschen sind wir immer gerne dabei, die Ausnahmen zu suchen, wo das denn nicht zutrifft. Es mag im ganz seltenen Einzelfall Situationen geben, in denen es Ausnahmen gibt, wo andere Mächte am Werk sind, wo Gott vielleicht auch eingreift. Da können wir drüber streiten.

Aber in der Regel ist es so: Unsere Gedanken erschaffen im Grunde unsere Realität, das heißt, wir nehmen in unserer Realität das wahr, was unseren Gedanken entspricht, was wir für richtig halten bzw. was wir einfach in unserem Kopf als Wahrheiten abgespeichert haben. Und wenn ich auf mein Konto gucke, wo zum Beispiel wenig Geld drauf ist, und ich hätte gerne mehr Geld, dann ist es wichtig, was wir denken.

Gucke ich auf mein Konto und sage: “Oh, ich wäre so gerne reich, aber es ist ja völlige Ebbe auf meinem Konto. Ich weiß gar nicht, wie ich das machen soll.” Und dann kommen mir 1000 Gründe in den Kopf, warum man gerade nicht reich ist. Wenn das so ist, wird sich daran auch nichts ändern.

Wenn ich auf mein Konto gucke und sage: “Es ist leer. Ich bin arm, ich habe kein Geld auf dem Konto.” Dann wirkt das zwar wie eine Beobachtung, aber es verfestigt diesen

Glaubenssatz. Es ist kein Geld auf dem Konto und solange ich denke, es ist kein Geld auf dem Konto, wird sich auch das in der Regel weiter bewahrheiten.

Natürlich kann man das nicht ganz so strikt sagen, weil auch andere Glaubenssätze mit reinspielen, aber so ist die generelle Herangehensweise. Wenn ich also meine Gedanken verändere, müsste sich der Theorie nach auch die Außenwelt verändern.

Was kannst du also heute anders machen, um eine andere Art der Zukunft zu erschaffen? Du kannst auf dein Konto gucken. Und wenn da gerade nichts drauf ist, dann überlege dir, wie du anders darüber denken kannst. Zum Beispiel könnte man auch sagen: "Da kommt bald Geld drauf. Mehr Geld ist auf dem Weg." So etwas in die Richtung. Ich weiß zwar noch nicht, wo das herkommt oder wie das geschehen soll, aber das ist ja auch nicht meine Aufgabe.

Ich gucke auf mein Konto und sehe, mehr Geld kommt. Ich habe hier zwar die Zahl X, aber ich weiß, das ist nicht der echte Kontostand. Dieser Kontostand passt nicht zu meinem Ich. Zu meiner Identität als Königstochter. Das heißt, in meinem vollen Potenzial, wenn ich vollkommen in allen Bereichen aufblühe, dann passt dieses Konto, dieser Kontostand nicht zu meiner Identität.

Wenn ich fest in meiner neuen Identität drin bin – und das ist eben etwas, das durch Gedanken gestaltet wird – dann fühle ich hier eine Differenz, dann fühle ich hier einen Unterschied. Ich sehe, niedrige Zahlen auf dem Konto, aber das kann ja gar nicht sein, denn ich bin ja wohlhabend. Da muss ein Fehler vorliegen. Es muss gerade so sein, dass mehr Geld kommt. Denn es geht nicht anders. Das ist nicht mein Konto.

So ist das von der Herangehensweise her. Und natürlich muss man dann mit den aufkommenden Stimmen arbeiten, die dann sagen: "Moment, du belügst dich gerade total." Als Beispiel: "Wem willst du hier was vormachen? Sei mal nicht so heuchlerisch" oder was auch immer für Gedanken dann hochkommen. Schreib die auf, nimm sie wahr und arbeite damit.

Wie gesagt, ich mache das gerne mit dem Journaling, also dem Aufschreiben, indem ich entweder frei schreibe oder Briefe schreibe oder einen Dialog mache, also dass ich mich mit diesem Glaubenssatz unterhalte und sage: "Wieso denkst du, dass ich mich selbst belüge?" Wieso denke ich, dass ich mich selbst belüge, wenn ich eine Zukunft sehe, die noch nicht eingetreten ist, aber die gerade dabei ist, verwirklicht zu werden, weil ich so darüber denke.

Kannst du mir noch folgen? Das war vielleicht ein bisschen kompliziert ausgedrückt. Also, ich gestalte ja gerade die Zukunft. Und das geht nur, indem ich anders denke. Und deshalb sehe ich mein Konto jetzt anders als gestern. Denn ich möchte ja nicht gestern reproduzieren. Ich möchte etwas Neues reproduzieren. Um etwas Neues zu erschaffen, muss ich etwas Neues tun. Deshalb habe ich einen neuen Gedanken.

Damit belüge ich mich nicht selbst, weil ich gestalte eine neue Art des Lebens. So unterhalte ich mich mit meinen Glaubenssätzen und zeige mir selbst, wie ich auf diesen neuen Gedanken komme.

Was hat das jetzt mit dieser Skala von 1 bis 10 zu tun? Wie sehr ich meine Ziele garantieren kann? Alles. Denn es geht hauptsächlich um die Frage: "Wie müsste ich über mein Ziel denken, damit ich es zu 100 % garantieren kann, dass ich das erreiche?" Und 100 % wäre ja eine 10/10.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
033 – *Wie sehr kannst du deine Erfolge garantieren?*

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Wie komme ich also auf eine Zehn, wenn ich mir mein Ziel ansehe? Wir hatten ja als Beispiel "fünf Kilo abnehmen". Wenn ich jetzt mein Ziel habe "Ich nehme fünf Kilo ab" wie sehr kann ich mir selbst garantieren, dass ich das erreiche? Wie sehr vertraue ich meinen Fähigkeiten, dass ich das Erreichen kann?

Wenn ich zum Beispiel sage: "Ich denke so 8/10." Dann ist die nächste Frage: Wie wird das eine Zehn? Was muss in deinem Kopf passieren? Wie musst du anders denken, um dir selbst eine 10 in dieser Erreichbarkeit geben zu können?

Leider kann ich das für dich nicht beantworten, weil das etwas sehr Subjektives ist. Aber du kannst mit verschiedenen Gedanken spielen. Manchmal steht man sich selber im Weg und weiß nicht genau, wie man anders denken könnte.

Ich möchte noch wiederholen, dass der erste Schritt zur Veränderung immer die Achtsamkeit ist, also dass man überhaupt erst mal wahrnimmt, wie man jetzt aktuell denkt. Schreib also auf: Warum du jetzt gerade keine 10 hast. Was ist das Problem? Was hält dich davon ab, 10/10 in der Erreichbarkeit zu vergeben?

Da kommen dann diese ganz normalen Zweifel. So etwas wie beim Abnehmen zum Beispiel: "Ich habe keine Zeit, meine Ernährung umzustellen. Ich habe keine Zeit zu kochen."

"Ich möchte nicht kochen."

"Ich möchte gerne ungesund essen und dabei trotzdem abnehmen und weiß, dass das nicht geht (oder nehme an, dass es nicht geht)."

"Ich weiß nicht, ob ich das durchhalte. Ich weiß nicht, ob mein Durchhaltevermögen groß genug ist, ob meine Willensstärke groß genug ist."

"Ich weiß nicht, ob ich meine Ernährung langfristig umstellen kann. Ich habe Angst, dass der Jo-Jo-Effekt kommt, wenn ich abnehme, dass im Nachhinein dann doch wieder mehr drauf ist."

"Ich habe Angst, dass ich einknickte, wenn ich das erste Mal auf einer Hochzeit bin und es da tolles Essen gibt, dass ich nicht meinem Plan folgen kann."

"Ich habe keine Lust auf Sport" und denke aber Sport gehört dazu.

Das wären vielleicht Punkte, die einen davon abhalten, sich selbst eine 10 zu geben. Das ist der erste Schritt überhaupt erst mal aufzudecken: Was hält mich denn momentan ab? Und im nächsten Schritt geht es natürlich darum, dann diese ganzen Sachen anzugucken. Und zu fragen: Ist das wahr? Stimmt das überhaupt? Und wenn ja, wann habe ich entschieden, dass das wahr ist?

Das hatten wir auch schon mal besprochen. Sehr häufig geht das auf Vergangenheitserfahrungen zurück, wo wir in der Vergangenheit zum Beispiel beschlossen haben: "Wenn ich fünf Kilo abnehme, dann werde ich wieder acht Kilo drauf kriegen, wenn ich danach wieder normal esse."

Ist das wahr? Ja oder Nein? Ich persönlich würde sagen Nein. Aber wenn man das denkt, dann hat man natürlich diese Angst und sagt: "Es gibt den Jo-Jo-Effekt und er tritt ein. Wenn ich das so und so mache, dann habe ich das entschieden. In meinem Fall wäre das zum Beispiel, dass ich sagen würde: "Ich habe gehört, es gibt den Jo-Jo-Effekt. Und bei vielen Menschen ist es so, dass wenn sie abnehmen und dann wieder normal essen, sie noch mehr Kilos drauf kriegen." Also habe ich das irgendwann mal früher entschieden, als ich zum ersten Mal gehört habe, dass es den Jo-Jo-Effekt gibt.

Oder vielleicht ist es bei dir so, dass du es auch selbst erlebt hast, dass du sagst: "Ich weiß noch, bei meiner letzten Diät habe ich fünf Kilo abgenommen und hatte danach wieder acht Kilo drauf. Das will ich nicht noch mal haben." Das ist also quasi für uns selbst der Beweis: Aha, ich habe das also mal entschieden, dass das wahr ist.

Und dann geht es um die Frage: Möchtest du das weiterhin glauben? Soll das weiterhin für dich wahr sein oder gibt es vielleicht auch eine andere Möglichkeit? Kann das vielleicht auch nicht wahr sein? In diesem Fall ist dann die Frage: Gibt es Menschen, die nicht unter dem Jo-Jo-Effekt leiden, wenn sie abgenommen haben? Gibt es Menschen, die fünf Kilo abnehmen und wenn sie dann normal weiter essen, nicht acht Kilo zunehmen? Ja, das gibt es. Es gibt viele Menschen, die keinen Jo-Jo-Effekt haben.

Und da kommt es dann wieder darauf an, was denke ich darüber? Denke ich zum Beispiel: "Das trifft aber auf mich nicht zu, weil bei denen ist ja der Stoffwechsel anders" Also das ist Mindset-Arbeit. Deshalb ist es so wichtig, sich mit seinen Gedanken auseinanderzusetzen. Denn erst, indem ich es ausspreche oder aufschreibe, werden weitere Gedanken klar.

In unserem Beispiel, fünf Kilo abzunehmen, habe ich nicht an den Stoffwechsel von anderen Personen gedacht. Wenn ich das aber jetzt aufschreibe und mal rausziehe, was ich über den Jo-Jo-Effekt denke, dann kommt auf einmal "Aber bei anderen ist das ja anders und bei mir ist das ja so." Ist das wahr? Nein, ist es nicht. Und da geht es immer so weiter um diese Frage.

Also, noch mal die Frage: Kannst du 10/10 Punkte dafür vergeben, dass die Zielerreichung für dich garantiert ist? Kannst du dir selber gegenüber garantieren, das Ziel zu erreichen? Zu 100 %. Warum nicht? Warum keine 10/10? Wie müsstest du anders denken? Wie ich schon sagte: Schritt eins: Erst mal überlegen, wie ich jetzt denke.

Und dann, wenn alle Gedanken entkräftet worden sind, wenn du bei allen herausgefunden hast, dass das einfach nur Entscheidungen auf Grundlage der Vergangenheit waren und du dich jederzeit anders entscheiden kannst, dann geht es darum. Zu überlegen: Wie könnte ich anders darüber denken? Was müsste ich denken, um zehn Punkte zu vergeben?

Manchmal hilft es, wenn man sich jemanden gedanklich ins Auge ruft, von dem man glaubt, dass er sich selbst in diesem Fall 10 Punkte geben würde. Wenn ich also fünf Kilo abnehmen möchte und mir überlege, was für andere Gedanken könnte ich denn haben, um mir das zu garantieren? Dann könnte ich an jemanden denken, von dem ich überzeugt bin, dass der fünf Kilo locker flockig abnehmen würde. Und frage mich: Was denkt der? Warum kann der/die für sich für sich garantieren, dieses Ziel zu erreichen?

Idealerweise kennt man so eine Person und fragt sie einfach. Aber wenn nicht, kann man zumindest mal brainstormen. Ich kann mir dann überlegen: Gut, ich kenne irgendwelche Leute, die dieses Ziel erreichen können, die würden wahrscheinlich denken: "Das ist gar keine große Herausforderung. Fünf Kilo abzunehmen ist sehr einfach. Das ist nicht mit Leiden verbunden, sondern das macht Spaß. Ich habe Spaß am Kochen."

"Ich tu meinem Körper etwas Gutes. Und ich liebe meinen Körper. Und das ist für mich Selbstfürsorge, meinem Körper gute Nahrung zu geben. Und dann nehme ich automatisch fünf Kilo ab."

"Weil ich meinen Körper wertschätze, betreibe ich Sport."

Wie gesagt, Gedanken sind sehr individuell und ich kann nicht vorgeben, was für Gedanken da hilfreich sind. Aber man kann zumindest Ideen sammeln und überlegen: "Was wäre möglich? Wie wäre es möglich, anders zu denken?"

Das ist eine Möglichkeit, sich jemanden zu überlegen, der das schon mal gemacht hat, oder einfach mal zu raten, wie derjenige denken würde.

Eine andere Möglichkeit ist, in eine Meditation oder in ein Gebet zu gehen und sich mit sich selbst und seinem Inneren zu verbinden. Und sich in einem Gebet natürlich auch mit Gott verbinden und um Führung zu bitten, um neue Gedanken zu bitten, um Inspiration zu bitten.

Und sich hinzusetzen und zu sagen: "Hey, ich habe jetzt die Arbeit getan. Ich sehe, dass da ganz viele hemmende Gedanken sind. Und kognitiv weiß ich auch, dass vieles davon einfach nur Entscheidungen aus meiner Vergangenheit sind. Aber es fällt mir schwer, neue Gedanken hier zu finden. Bitte mache meine Gedanken offen. Mach meinem Kopf offen, dass ich neue Gedanken wahrnehmen kann. Bitte schenkt mir neue Gedanken." Das ist auch eine Möglichkeit.

Und eine dritte Möglichkeit wäre natürlich auch, mit einem Coach zusammenzuarbeiten. Das ist, glaube ich, klar. Also mit jemandem zusammenzuarbeiten, der die richtigen Fragen stellt und der helfen kann, dass man selbst auf seine eigenen Antworten kommt.

Natürlich ein bisschen Eigenwerbung an dieser Stelle. Wenn das der Fall ist und ich dir helfen soll, dann kannst du mich gerne kontaktieren, weil ich natürlich gerne helfe. Dein Ziel mit 10/10 Punkten garantiert zu erreichen.

Das ist also eine mögliche Herangehensweise, um sich einfach selbst dazu zu bringen, ein Ziel zu erreichen. Wie du vielleicht gemerkt hast, ist es nicht meine Herangehensweise, das Ziel kleiner zu machen. Das wäre ja auch möglich. Ich könnte ja auch sagen: "Fünf Kilo sind einfach völlig unmöglich für mich. Ich ändere mein Ziel auf zwei. Zwei Kilo halte ich. Bei zwei Kilo kann ich mir 10/10 Punkten geben, bei fünf nicht."

Natürlich kannst du das machen. Wenn es dir zu viel Stress verursacht, kannst du auch das Ziel verändern. Aber du hast das Ziel ja nicht umsonst gewählt. Du hast das Ziel ja festgelegt, weil es dich an einen Punkt bringt, zu dem du gerne hin möchtest. Du kannst die Frist verlängern und kannst sagen: "Ich merke, fünf Kilo innerhalb der nächsten soundsoviel Wochen halte ich für völlig unmöglich. Ich gebe mir ein paar Wochen oder Monate mehr und werde dann aber das Ziel erreichen."

Das ist größtenteils auch nur Mindset. Aber wenn ich sage: "Ich gebe mir 10/10 Punkten für die Aufgabe, innerhalb von drei Monaten fünf Kilo zu verlieren", dann kann ich auch einfach sagen: "Okay, weißt du was? Ich setze das Ziel jetzt auf in fünf Monaten statt auf drei." Das ist auch möglich. Dann verändere ich zwar die äußeren Umstände, was theoretisch die falsche Herangehensweise ist.

Vom Mindset her wäre es richtiger, sich zu überlegen: "Wie kann ich mich dazu bringen, dieses Ziel in drei Monaten zu erreichen?" Aber ich finde das absolut in Ordnung, dass man seine Ziele anpasst oder dass man eben hier und da doch mal äußere Umstände anpasst. Wenn ich zum Beispiel keine Möglichkeit sehe, momentan an diesem Mindset zu arbeiten.

Ich finde das hilfreich für Bereiche, die momentan einfach nicht in meinem Fokus liegen. Wo ich weiß, dass ich gerne Veränderung hätte, aber wo ich mich jetzt gerade nicht darauf

fokussieren kann. Hier bei frei&wunderbar haben wir 13 Lebensbereiche, was ja relativ viel ist, und ich kann mich nicht auf alle 13 Bereiche gleichzeitig konzentrieren. Dann würde ich den ganzen Tag gar nichts anderes machen, als nur nachzudenken.

Sondern ich nehme mir ein, zwei Bereiche raus, die meine Fokus-Bereiche entweder in diesem Jahr oder zumindest in den nächsten Wochen sind. Und die ganzen anderen Bereiche laufen nebenher. Die haben zwar auch Ziele, aber die sind nicht so wichtig. Das heißt, dann macht es nichts, wenn ich diese Ziele nicht in einer bestimmten Phase erreiche, sondern dann wird einfach nur die Phase verlängert und das Ziel bleibt gleich.

Das heißt, da ändere ich die äußeren Umstände, nämlich den Zeitfaktor, weil es einfach gerade nicht im Fokus liegt. Das ist meine persönliche Herangehensweise. Ich hoffe, dass es dir hilft und dass du auch motiviert bist, solche Gedanken zu finden, die bei dir eine 10 auslösen.

Wenn du da Probleme hast, dann versuch wirklich in dieses "höhere Denken", wie man so schön sagt, dieses "höhere Selbst" reinzugehen. Ich mache das wie gesagt, immer gerne mit Meditation, aber du kannst es machen, wie du möchtest. Einfach mal an den Punkt gehen, wo du das Ziel schon erreicht hast und dann quasi rückblickend sagen: Warum war es einfach, das Ziel zu erreichen? Was würde mein zukünftiges Ich mir sagen? Wie hat es gedacht, um 10 Punkte zu vergeben?

Ich bin super gespannt auf eure Rückmeldung. Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn ihr mir sagt, wie viele Punkte ihr euch geben würdet oder aktuell gebt, was die Erreichbarkeit des aktuellen Jahresziels betrifft. Denkst du, dass du dein Ziel zu 100 % erreichen wirst? Ja oder Nein?

Und was müsstest du verändern, um da 100 % zu machen? Und denke wirklich, was da gerade hochkommt. Arbeite wirklich mit diesen aufkommenden Glaubenssätzen. So etwas wie:

"Man weiß ja nie, was kommt."

"Ich weiß ja nicht, ob noch ein Krieg ausbricht oder ob die Rezession, ..."

Versuche, dich von diesen äußeren Umständen gedanklich freizumachen. Was wäre, wenn du unter Garantie dein Ziel erreichen könntest? Egal, was in deinem Außen passiert. Egal, wie die Welt sich verändert, egal, was um dich herum ist. Du kannst dieses Ziel erreichen. Was muss zu denken, um das hinzukriegen?

Ich wünsche dir ganz viel Spaß bei der Umsetzung und freue mich schon auf die nächste Woche.

Mach's gut. Bis bald.